



دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی

پارستان توانبخشی رفیده

راهنمای

آموزشی

مددجویان

# تغذیه متعادل و الگوی صحیح تغذیه

تهیه کننده:

سمانه سبزعلیزاده

کارشناس ارشد پرستاری مراقبت ویژه

واحد آموزش به بیمار

ایجاد تنوع و تعادل در برنامه غذایی برای داشتن یک رژیم غذایی سالم برای همه افراد ضروری است. تنوع به معنای استفاده از همه گروه‌های غذایی در برنامه روزانه و تعادل به معنای مصرف همه گروه‌ها به نسبت مناسب است.

بشقاب غذای سالم (Plate Eating Healthy) حاصل جدیدترین تحقیقات انجام شده در دنیا است و راهنمایی جامع و علمی برای انتخاب مواد غذایی سالم در قالب انرژی مورد نیاز است. این بشقاب جایگزین هرم های غذایی قدیمی است و جدیدترین راهکارهای تغذیه سالم را ارائه می کند.



🚩 **بشقاب غذای سالم شامل چه گروه هایی است:**

نیمی از بشقاب غذایی سالم، شامل میوه ها و سبزیجات تازه با تاکید بر سهم بیشتر سبزیجات و نیمه دیگر شامل غلات با تاکید بر غلات کامل و پروتئین ها با تاکید بر منابع سالم پروتئین است.

**قسمت سبز رنگ** نمایانگر گروه سبزیجات است؛ به یاد داشته باشید، سیب زمینی به علت تاثیر منفی آن بر قند خون، به عنوان سبزیجات در بشقاب غذای سالم به حساب نمی آید.

**قسمت قرمز رنگ** نشان دهنده گروه میوه ها است. بخش دیگر این بشقاب باید از میوه های رنگی تامین شود، که البته نباید در مصرف میوه ها زیاده روی شود؛ چون اغلب میوه ها کالری بالایی دارند و افراط در مصرف آنها می تواند موجب اضافه وزن شود

در انتخاب میوه ها و سبزیجات رنگ و تنوع را مد نظر قرار دهید.

**قسمت قهوه ای** رنگ مختص غلات کامل است. حدود یک چهارم بشقاب غذایی روزانه باید از غلات کامل تامین شود. غلات کامل شامل نان های سبوسدار ( تهیه شده از آرد کامل و نان های پخته شده با آرد سبوسدار)، برنج قهوه ای و ماکارانی ( سبوس دار یا با آرد کامل گندم) است. همچنین غلات ساده و تصفیه شده مثل کیک ها، شیرینی ها، برنج و نان های سفید در این گروه قرار نمی گیرند و توصیه به مصرف کمتر آن ها شده است. اما در صورت مصرف غلات تصفیه شده باید سعی شود در کنار آن از سبزیجات، سالاد، جوانه ها و حبوبات استفاده شود. در واقع بخشی از این غلات را با مواد ذکر شده جایگزین کنید.

**قسمت نارنجی** رنگ گروه پروتئین ها را نشان می دهد: یک چهارم بقیه بشقاب غذایی باید توسط منابع پروتئینی تامین شود. ماهی، ماکیان، حبوبات و آجیل همگی می توانند در این بخش قرار گیرند. مصرف پنیر پرچرب، گوشت قرمز، گوشت های فرآوری شده مانند سوسیس، کالباس و انواع کنسروها باید محدود شود.

همان گونه که در کنار بشقاب، گوشه بالا، سمت چپ مشاهده می کنید، این بشقاب مصرف چربی های سالم را نه تنها محدود نکرده است، بلکه تاکید دارد که چربی ها و روغن های سالم باید بخشی از کالری مورد نیاز روزانه ما را تامین کنند. تحقیقات جدید نشان داده اند که نوع روغن مصرفی بسیار مهم تر از میزان روغن مصرفی روزانه است. در این راهنمای غذایی، نه تنها مصرف چربی های سالم محدود نشده، بلکه تاکید دارد چربی ها و روغن های سالم باید بخشی از کالری مورد نیاز روزانه ما را تامین کنند.

چربی های خوب و مفید حاوی اسید های چرب غیراشباع هستند. روغن زیتون، کانولا ، بادام زمینی، بادام، آووکادو، ماهی، روغن ذرت، روغن سویا، روغن تخم کتان، آجیل و سایر روغن های گیاهی اسید های چرب غیراشباع هستند. روغن های مورد توصیه اسیدهای چرب غیراشباع با یک باند دوگانه در دمای اتاق مایع هستند. چربی های غیراشباع در پیشگیری از بیماری های قلبی و کاهش کلسترول خون مفید هستند.

چربی های مضر و بد شامل: چربی های اشباع ( شیر پرچرب، گوشت قرمز ، کره، پنیر، خامه، روغن نارگیل ، روغن حیوانی، چربی و پوست مرغ) و چربی های ترانس (روغن نباتی جامد ، مارگارین و کره گیاهی) می باشند.

چربی ها اشباع مضر هستند، زیرا باعث افزایش چربی های بد خون (LDL) و کاهش چربی های خوب (HDL) در بدن می شوند و به همین دلیل خطر ابتلا به بیماری های قلبی را افزایش می دهند. این نوع چربی ها بایستی به مقدار خیلی کم مصرف شوند.

مصرف لبنیات یک تا دو واحد در روز و با تاکید بر لبنیات کم چرب توصیه می شود. لبنیات پرچرب دارای اسید های چرب اشباع هستند. لازم است بدانید هر واحد لبنیات معادل یک لیوان شیر، سه چهارم لیوان ماست، دو لیوان دوغ و چهار قاشق غذاخوری کشک است .

تاکید بر فعالیت بدنی در کنار رژیم غذایی سالم در راهنمای غذایی بشقاب غذایی سالم اشاره شده است .فعالیت بدنی منظم روزانه می تواند در کنار یک رژیم غذایی سالم تضمین کننده سلامت باشد.

پیام اصلی بشقاب غذایی سالم تاکید بر کیفیت رژیم است. نوع کربوهیدرات در رژیم از میزان آن مهم تر است. بشقاب غذایی سالم به

مصرف کنندگان توصیه می کند که از روغن های سالم استفاده کنند. به طور میانگین مصرف ۸ لیوان آب در روز توصیه می شود که در

گروه های خاص ممکن است این میزان بیشتر شود. جای یا قهوه در صورتی که قند و شکر افزوده نداشته باشند محدودیت ندارند.

به علت کمبود کلسیم و پوکی استخوان در جوامع ایرانی پروتکل وزارت بهداشت همچنان بر مصرف ۲ تا ۳ واحد لبنیات در روز تاکید

دارد. در صورتی که به لبنیات حساسیت دارید با مشورت متخصص تغذیه یا پزشک خود می توانید مکمل کلسیم، ویتامین D مصرف کنید.

و در انتها ورزش و فعالیت بدنی جزء لاینفک و جدایی ناپذیر رژیم غذایی و سبک زندگی سالم است.

منابع:

<http://www.health.harvard.edu/plate/comparison-of-healthy-eating-plate-and-usda-myplate>

کتاب اصول تغذیه سالم وزارت بهداشت